災害時対応カレーライス

災害時には飲料水はとても貴重です。耐熱ポリ袋を使えば、限られた水で調理することができます。
いざという場合に対応できる炊事体験です。

対象	実施時期	定員	所要時間
小学生以上	通年（7～8月要相談） １２月～3/１９（木）は、室内にて実施	５～９０人	３時間半～４時間

利用者持ち物	プラザ貸し出し備品	食堂提供
食器・軍手（綿１００％　化繊は熱で溶けます）・洗剤・クレンザー・スポンジ・金ダワシ・マッチ・新聞紙・ふきん・台ふきん・油性ペン 使い捨て食器（新聞紙皿を作らない場合） 服装は長袖・長ズボンを推奨	【班ごと(約６人分の場合)】 まな板１・包丁１・ボウル１・ざる１・鍋１・皮むき１・バット１・トング１・計量カップ・やかん１・スプーン２・皮手袋１	米・魚肉ソーセージ・玉ねぎ・人参・ジャガイモ・カレールー・ごみ袋・耐熱ポリ袋・新聞紙の皿にかぶせる大きいポリ袋・輪ゴム

ねらい

・災害時や非常時に活かせる、身近なものを利用した食事づくりのスキルを身に付ける。
・防災に関しての関心・意識を高める。
・他のメンバーとの協力および役割分担を実践する。

実施の流れ

打ち合わせ・説明

◆開始 15 分前に、当所職員と団体代表者の打ち合わせを行います。
（当日、お渡しする「野外炊事カード」をご記入の上、打ち合わせを行います。）
◆その後、全体への説明は当所職員が行います。

以降は、団体で進行してください。

準備

① 役割分担：火おこし係や食材係を決めておきます。
② 班毎に食材と用具を受け取り、かまど、洗い場、使用テーブルを確認します。
③ 使用テーブルを台ふきんで拭きます。
④ 炊事用具は塩素消毒してあるので、全て水洗いします。
※持参した調理器具がある場合は消毒しますので、当所職員に声をかけてください。

実施

【新聞紙の皿づくり】

・新聞紙と大きいポリ袋を使って緊急時に使えるお皿を作ります。

※皿を作らない場合は食器をご持参ください。冬季は洗い物ができないため使い捨て食器をご持参ください。

【米】

① 耐熱ポリ袋に油性ペンで名前を書きます。

② 米を洗い、計量カップで米１合を量ります（米１合＝約 180cc）。

③ 炊飯袋の上両端を持ってスプーンで米を入れます。

④ 水を 180ｍｌ入れます。

⑤ 袋の中に空気が残らないようにしながら、袋の上部をまとめ、輪ゴムで固くしばります。

※空気が残っていると熱で膨張し破裂する場合があるので注意しましょう。

【カレー作り】

① 各班に包丁を配り、野菜の皮をむき、刻みます。熱を通しやすくするため小さくうすく切ります。

② 切った野菜、魚肉ソーセージ、カレールーをボウルに入れ、よく混ぜ合わせます。

③ 耐熱ポリ袋に油性ペンで自分の名前を書きます。

④ 耐熱ポリ袋に材料を等分に分けて入れます。

⑤ 耐熱ポリ袋に水を野菜が半分隠れるくらい入れます。

⑥ 袋の中に空気が残らないようにしながら、袋の口を折りこみ、輪ゴムで固くしめます。

※空気が残っていると熱で膨張し破裂する場合があるので注意しましょう。

【鍋で加熱】

① 鍋の底と側面に水で溶いたクレンザーを塗りつけます。

② 薪を組み、マッチで新聞紙の下から火をつけます。マッチを新聞紙に押し付けると酸素不足で消えてしまうので注意しましょう。

③ 鍋の水を沸騰させます。

④ 鍋にザルを入れ、沸騰したら静かに炊飯袋を入れます。

⑤ ご飯、カレーともに３０分煮ます。※沸騰し続けるようにします。

⑥ ご飯は炊きあがるとやわらかくなります。お湯から出して５分くらい蒸らすといいです。

⑦ ご飯、カレーとともに熱くなっています。火傷に注意して、トングで取り出しましょう。

配膳

① 新聞紙で作った器を大きなポリ袋でおおいます。（皿が汚れず、洗う水も必要ありません。）

② ご飯とルーを皿に盛ります。カレーは皿に出す前に少しもむとルーが混ざります。ご飯は固まりやすいので、皿に出したらほぐしましょう。

③ 袋は熱くなっているので火傷に注意しましょう。

※当所職員は、団体指導者の方と共に安全管理やアドバイスをさせていただきます。活動が落ち着いたタイミングで、キャンピングセンター事務室もしくは本館事務室へ戻ります。何か不明点などあれば、内線でお声がけください。

片付け

① 用具を洗い、よく水気を拭いてから返却します。
② かまどの灰の掃除をします。かまどに水はかけないでください。ひび割れの原因になります。
③ 水道の網の生ごみをとります（地面に新聞紙をひき、網をひっくり返してたたく）。
④ ゴミを分別し、ゴミ置き場へ持っていきます（ペットボトル・缶・ビンは本館脇へ）。
※提供したゴミ袋は、提供食材専用のごみ袋です。持参した食器等を捨てる場合は、別途ゴミ袋をご購入いただくか、お持ち帰りください。
⑤ 当所職員による点検を受けます。
※片付けを始めるタイミングで、使用した薪の数や調理器具・使用した場所の確認を当所職員が行いますので、キャンピングセンターまたは本館事務室へお声がけください。
※指導者で点検係を決めていただき、当初職員の点検を受ける前に、団体で必ず点検を行ってください。

まとめ

・ふりかえり

留意点

① 薪を運ぶときは軍手をはめ、とげが刺さらないように注意してください。
② 包丁は団体指導者に渡します。使い終わり次第、貸出本数を確認しながら団体指導者が回収してください。
③ 火を扱う際は必ず軍手をし、必要に応じて軍手の上から皮手袋を着用してください。また、長袖・長ズボン・帽子を着用しましょう。ただし、長袖長ズボン着用は熱中症に繋がる可能性もあります。その為、団体指導者が体験者の様子を観察して、適宜、服装を調節させ、熱中症を防ぐようにしてください。
④ 軍手は綿製の物にし、滑り止めつきの物は左右逆（滑り止めを手の甲側）にして使用してください（溶けたゴムによる火傷の防止）。
⑤ 熱くなった鍋、飯盒、鉄板を持つときは、軍手の上に皮手袋をしましょう（用具と一緒にお渡しします）。皮手袋を着用しても、長時間熱いものを持っていると火傷をします。濡れた軍手・皮手袋も火傷につながりますので注意してください。
⑥ 炊事場周辺では絶対に走らせないようにしてください（火・刃物事故の防止）。
⑦ 包丁で手を切らないよう注意してください。
⑧ 野外での調理になるため、食中毒に注意してください。手洗いをしっかり行ってください。
⑨ 袋は熱くなっています。配膳時、火傷に注意してください。
⑩ 使用した用具や場所はきれいに戻し、片付けをしっかりしてください。
⑪ 食材が傷んでいた場合は職員に知らせてください。

SDGs の取組

・水は限りある資源です。大切に使いましょう。
・食品ロスを減らしましょう。食べきれる量だけよそりましょう。そして残さず食べましょう。
・下水処理に負荷をかけないために、洗剤を使い過ぎないようにしましょう。